



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

VIBORG

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Viborg PI og Dansk Firmaidræt
Dansk Politidrætsforbund





KÆRE KOLLEGA OG DELTAGER I ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

OL i Paris er slut. Men arbejdet med at holde sig i form og passe på helbredet fortsætter.

Arbejdspladsernes Motionsuge er en fantastisk god ramme for det, og det kan kun lade sig gøre takket være et stort og flot frivilligt arbejde.

I politiet er motion ikke bare et spørgsmål om at nå i mål med et nytårsfortsæt, blive hurtigere på cyklen eller have det sjovt og samles med gode kolleger til boldspil.

I politiet kan fysisk form kan gå hen og spille en afgørende rolle i udførelsen af vores arbejde. I en eftersættelse, under en anholdelse eller i en af de mange uforudsigelige situationer, der kan opstå.

Her er et godt fysisk helbred lige så vigtigt som handlekraft, samarbejde og empati.

Vi skal holde os i gang og passe på både vores fysiske og mentale helbred. De to ting hænger nemlig sammen.

Derfor er det rigtig godt, at Politiets Idrætsforeninger sammen med landets mange andre idrætsforeninger hvert år afholder Arbejdspladsernes Motionsuge. Det spejler den frivillige foreningskultur, vi kender i Danmark.

Og måske er der også lidt af Olympiadens ånd tilbage under sådan en uge – en stræben efter at yde sit bedste og måske endda også at vinde. Det vigtigste er dog stadig at være med, så tak til alle jer, der deltager.

Med ønsket om en fornøjelig uge.

Thorkild





VELKOMMEN TIL ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

Hos jer i Politiet er der dyrket masser af kollegamotion gennem årene. Et motionsnedslag er Arbejdspladsernes Motionsuge i uge 41, som hos mange lokale stationer indebærer masser af sjove aktiviteter, sved på panden og interne dystre. I år fejrer motionsugen 10-års jubilæum, og hvert år kommer flere arbejdspladser med på motionsbølgen.

Hos os i firmaidrætten er det en fornøjelse at se, hvordan ugen kan bruges som ramme til motion sammen med kollegerne. Det er altid spændende at følge med i, hvad I finder på af aktiviteter i løbet af ugen. Der er mange arbejdspladser rundt omkring i landet, som kunne blive inspireret.

*Peder Bisgaard
Formand
Dansk Firmaidræt*





PEADSERAES
TOPSIL





GODE KOLLEGA

Thomas Trend har bedt mig om at skrive et par velkomstord til arbejdspladsens motionsuge. TAK for det Thomas, det gør jeg med stor glæde, da sport og motion er en vigtig del af min personlige trivsel.

Jeg håber, at så mange så mulig kan deltage og hermed engagere jer i de forskellige aktiviteter. Det gode ved "Arbejdspladsens motionsuge" er at din deltagelse er ikke kun med til at fremme din sundhed, men også fremme vores fælles trivsel, da det er dyrke motion i fællesskab styrker trivslen på arbejdspladsen.

En særlig tak skal der lyde til de kollegaer, der har taget initiativ til at planlægge og afvikle ugens aktiviteter. Jeres engagement gør en stor forskel og giver os alle en mulighed for at komme i sund bevægelse og have det sjovt sammen.

Lad os få en uge fyldt med lidt ekstra energi, sammenhold og godt humør.

*Henrik Glintborg
VPI*





VELKOMMEN

Arbejdspladsernes Motionsuge, som var en stor succes i 2023 vender stærkt tilbage i uge 41 og varer hele ugen, hvor Viborg PI gerne vil invitere alle ansatte på Viborg Politigård til at komme ud og være aktive, gerne sammen med andre kollegaer.

På Viborg Politigård er der mange muligheder for at være aktiv, og eftersom motion er sundt, så er det bare med at få kontor- eller patruljemakkeren med til en aktivitet. Det er både godt for kroppen og sammenholdet på arbejdspladsen.

Der vil igen i år være en lille præmie til alle deltagere, som har været aktive i løbet af ugen. Så der er ingen undskyldning for ikke at bruge en time eller to i træningstøjet i denne uge!

Thomas Trend-Poulsen
Formand
Viborg PI

VIBORG PI BESTYRELSE

Formand	Thomas Trend-Poulsen
Næstformand	Kim Kristensen
Kasserer	Mikkel Møller Melchios
Sekretær	Jens Erik Boesen
Medlem	Pia Kjær
Suppleant	Mikkel Thomsen
Suppleant	Sine Mølgaard

VIBORG PI

Viborg Politi Idrætsforenings formål er at støtte frivillig udøvelse af idræt blandt foreningens medlemmer.

Foreningen har p.t. følgende aktiviteter /udvalgsformand-/kontaktperson nævnt i parentes)

Hvis du ikke allerede har meldt dig ind, så benyt blanketten.

- Golf** (Mark Holger Jensen)
- Gymnastik** (Kell Svenningsen)
- Håndbold** (Rasmus G. Svendsen)
- Motionsrum** (Mikkel Thomsen)
- Svømning** (Henrik Eidorff)
- Atletik/motion** (Mathias Lorents)
- Badminton** (Jens Monberg)
- Crossfit** (Sine Mølgaard)
- Fodbold** (Mikkel Melchiors)

V.P.I. råder over et moderne motionslokale i Politigårdens kælder.

DESUDEN ER DER I SÆSONEN FØLGENDE TRÆNINGSFACILITETER

Badminton

tirsdage kl. 15:00 - 16:30 i Hal 5

Gymnastik

onsdage kl. 20:00 - 21:00 på Vestre Skoles lille gymnastiksal

Svømning

onsdage kl. 20:00 - 21:00 på Gymnastikhøjskolen

Fodbold

onsdage kl. 21:00 - 22:00 i Hal 4 (kasernehallen)

SE MERE OM VIBORG PI PÅ POLINTRA – FINDES HER

organisation personaleforeninger kreds 3 Viborg PI

Kontingent er p.t. kr. 50,- pr. måned og opkræves via Sprogforbundet/lønsedlen.

V.P.I. betaler startgebyr ved mange stævner, hvor man stiller op for V.P.I., ligesom foreningen betaler diæter i forbindelse med deltagelse i Danske Politimesterskaber.





ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSERNES
LOOSJUGE



AKTIVITETER I UGE 41

FÆLLESAKTIVITET TORSDAG DEN 10/10

Denne dag er der fra kl.16 til kl.17:30 mulighed for at lave fællesaktiviteter. Her er tiltænkt at mødes og lave grupper til følgende: løbetur, cykeltur, gåtur eller træning i kælderen. På denne aften kl.18.00 vil der blive serveret pizza og sodavand/øl for at runde motionsugen godt af.

Tilmelding til dette gøres ved at skrive sig på listen, som bliver hængt op på døren i skrivestuen ved patruljetjenesten.

PADEL – MORGEN-AMERICANO DEN 11/10 FRA KL.08:00 TIL KL.10:00

Der vil denne dag være mulighed for 2 timers padel i Rocket padel på Fabrikvej. Der vil blive spillet americano efter king of the court-princippet. Alle er velkomne.

Der vil ligeledes blive hængt en tilmeldingsliste op i skrivestuen til patruljetjenesten.

SKRIDT- LØBE OG CYKELKONKURRENCE

Det vil dette år være en lille sidekonkurrence med løb, gang og cykling, hvor der er mulighed for at vinde en lille ekstra gave.

Der vil blive offentligt gjort mere om disse konkurrencer når vi nærmer os uge 41.

DER ER YDERLIGERE MULIGHED FOR FØLGENDE I LØBET AF UGEN

Der er mulighed for **badminton** og **fodbold** om tirsdagen – se tider i programmet.

Der er **svømning** onsdag og **gymnastik** torsdag.

Brug af motionsrum, gåtur i det fri, løbe- og cykeltur, padel eller lign. tæller også som aktivitet.



Erfaringer og studier viser, at vi bliver mere tilfredse medarbejdere, når vi dyrker kollegamotion.

Til cheferne: Kollegamotion betaler sig på bundlinjen – sygefraværet falder, og produktiviteten stiger.

Det gode forbillede: Når børnene er aktive på Skolernes Motionsdag, så skal vi voksne også være det i Arbejdspladsernes Motionsuge.

Arbejdspladsernes Motionsuge er på mange arbejdspladser blevet et fast kryds i årshjulet.



**ARBEJDSPLADSERNES
MOTIONSUGE**



**DANSK
FIRMAIDRÆT**





ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSERNES
LOOSUGE



HOLD DIG ORIENTERET...



Dansk
Politiidrætsforbund

Ring +45 2880 0067 info@politisport.dk



Du finder
hjemmesiden på
www.politisport.dk

...OM POLITIDRÆTTEN

Dansk Politiidrætsforbund har en hjemmeside, hvor du kan holde dig orienteret om, hvad der foregår i dansk politiidræt. På hjemmesiden kan du se både hvilke kommende arrangementer der ventes afviklet inden for det næste års tid, og du kan se resultater af afviklede idrætsarrangementer.

Hvis du ikke modtager indbydelser til de mange idrætsarrangementer, kan du finde dem på hjemmesiden, hvor du kan læse invitationerne, og se hvor, hvornår og hvordan du tilmelder dig.

Det vil altid være en god ide at kontakte os i din lokale politiidrætsforening, så vi kan koordinere tilmelding mv.









Idéen til Arbejdspladsernes Motionsdag opstod i efteråret 2014, da en konsulent i Dansk Firmaidrætsforbund satte sin lille forventningsfulde og sportsklædte dreng af på skolen. Han skulle – som alle andre skolebørn – være en del af den forankrede tradition Skolernes Motionsdag.

En motionsdag, hvor fysisk aktivitet og fælles oplevelser er i højsædet på landets skoler.

Idéen tog form – for tænk, hvis alle voksne havde samme mulighed for sjove oplevelser og fælles aktivitet én gang om året. Idéen er nu en tilbagevendende tradition på mange arbejdspladser.

Og firmaidrætten fortsætter rejsen – og vi i politiet er for længst hoppet med på bevægelsesbølgen.

Og for hvert år er stadig flere virksomheder og medarbejdere kommet med.

I 2015 deltog i alt **5.676** medarbejdere.

I 2016 deltog i alt **14.100** medarbejdere.

I 2017 deltog i alt **21.700** medarbejdere.

I 2018 deltog i alt **26.210** medarbejdere.

I 2019 deltog i alt **33.409** medarbejdere.

I 2020 deltog i alt **44.709** medarbejdere.

I 2021 deltog i alt **23.372** medarbejdere.

I 2022 deltog i alt **74.086** medarbejdere fordelt på 515 arbejdspladser.

I 2023 deltog i alt **78.021** medarbejdere fordelt på 739 arbejdspladser.







Udgiver: Dansk Politiidrætsforbund
Politigården, Københavns Vestegns Politi
Birkelundsvej 2 • 2620 Albertslund
Tlf. 2880 0067 • Mail: info@politisport.dk

Grafisk produktion og tryk: FL Tryk

Annonceekspedition: Politiidræt
Agerbakken 21 • 8362 Hørning
Tlf. 8793 3786 • Mail: info@politiinfo.dk

Se udgivelsen ONLINE



